



IMMANUEL
DIAKONIE

IMMANUEL.KOCHT

herzgesund mit Marketa Schellenberg

WOKPFANNE MIT RÄUCHERTOFU



• Wir wünschen guten Appetit •

IMMANUEL.KOCHT

FRUCHTIGE WOK-GEMÜSEPFANNE MIT RÄUCHERTOFU

(vegan, lactosefrei, glutenfrei, enthält Soja)

Angaben für 4 Portionen

Die Zutaten

350 g	Räuchertofu	5 g	Knoblauch
40 ml	glutenfreie dunkle Sojasoße	10 g	Kurkuma
40 ml	Rapskernöl zum Braten	10 g	Salz
100 g	gelbe und rote Paprika in Streifen geschnitten	1 Prise	Pfeffer
100 g	Zucchini in Streifen geschnitten	200 ml	Kokosmilch
100 g	Grüne Bohnen in Stücke geschnitten	200 ml	Gemüsesaft
200 g	Broccoliroschen	1 Msp	Sambal oelek
200 g	Mango geschält, in Würfel geschnitten	10 g	frisch geriebener Ingwer
100 g	Rote Bete vorgegart, in Würfel geschnitten	1 Prise	Cumin
		1 Prise	Zucker
		1 Tl	Essig
		1 Bund	frischer Koriander

Die Zubereitung

Räuchertofu in Streifen schneiden und in der dunklen Sojasoße marinieren • Gemüse putzen, alle Gemüsesorten in grobe Stücke schneiden • Wok ohne Fett erhitzen, erst direkt vor dem Braten etwas Rapskernöl eingießen • Tofustreifen im Wok schnell anbraten, herausnehmen und beiseite stellen • restliches Rapskernöl in den Wok gießen, Gemüse (bis auf die Mango und Rote Bete) dazugeben • Kräftig umrühren, nach 2 Minuten die Mangowürfel, Rote Bete Würfel, gehackten Knoblauch und Kurkuma hinzufügen • Wenn das Gemüse angeröstet ist, Kokosmilch und Gemüsesaft unterrühren • mit Salz und Pfeffer abschmecken • Tofustreifen hineinlegen • Mit frisch gehacktem Koriander, geriebenem Ingwer, Cumin, Sambal oelek, etwas Zucker und Essig abschmecken

Der Gesundheitsfaktor

Bei diesem rein pflanzlichen, lactose- und glutenfreien Hauptgericht handelt es sich um eine schnelle, nährstoffschonende Zubereitung im Wok. Eine Kombination aus Gemüse, Tofu und Hülsenfrüchten ist eine gelungene Kombination von Kohlenhydraten mit hohem Ballaststoffanteil und pflanzlichem Eiweiß. Die Gewürze Kurkuma, Ingwer, Cumin und Koriander wirken antibakteriell und verdauungsfördernd. Tofu, eine traditionelle Zubereitung aus Soja, bringt außer Eiweiß auch einige Mineralstoffe wie Calcium, Phosphor und Spurenelemente wie Kupfer und Mangan mit. Die farbenfrohe Gemüsepalette lässt sich beliebig saisonal erweitern und so lassen sich immer wieder neue und frische Genüsse schnell und frisch umsetzen.

Dazu passt Kartoffel-Kürbispüree.